

La intolerancia a la lactosa *y* tu niño

Como padre o madre de familia, intentas hacer el mayor esfuerzo para que tus niños sean saludables lo cual no siempre es fácil. Hoy en día, con toda la nueva información sobre la intolerancia a la lactosa, es más fácil que nunca asegurarte que tu niño esté consumiendo una nutrición adecuada durante su periodo de crecimiento.

Ayuda saber que la intolerancia a la lactosa es menos común aún en la población minoritaria, en los niños pequeños que en los adultos. Y, los estudios científicos demuestran que hasta las personas que tienen dificultad en digerir la lactosa, normalmente pueden disfrutar del consumo de productos lácteos.¹ ¡Estas es muy bueno para ti y tu niño!

Por muchos años, se han reconocido los importantes beneficios del calcio y la vitamina D para los niños. Naturalmente, la leche regular y sin lactosa, rica en calcio y fortificada con vitamina D, es una de las fuentes más accesibles de estos nutrientes para fortalecer los huesos.¹

PREGUNTA ¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

RESPUESTA La intolerancia a la lactosa es un tipo de sensibilidad a los alimentos. Las personas que sufren de esta intolerancia no producen suficiente cantidad de lactasa, la enzima que descompone el azúcar natural que forma parte de la lactosa de la leche.

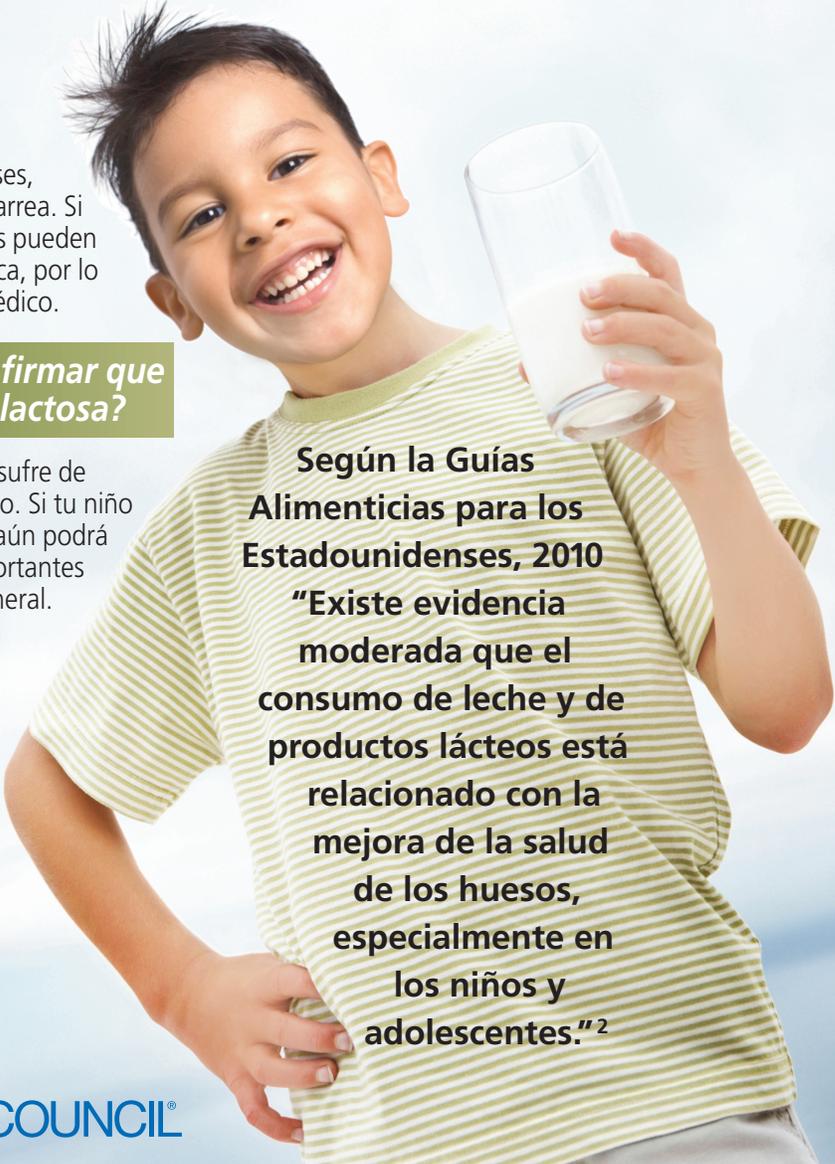
La mayoría de los niños con una deficiencia de lactasa no sufren síntomas hasta el final de la adolescencia o edad adulta.

Los síntomas de intolerancia pueden incluir gases, distensión abdominal, cólicos estomacales y diarrea. Si tu niño pequeño está sufriendo síntomas, éstos pueden ser el resultado de una causa subyacente médica, por lo tanto es muy importante que consultes a tu médico.

PREGUNTA ¿Cómo puedo confirmar que mi niño sufre de intolerancia a la lactosa?

RESPUESTA Si sospechas que tu niño sufre de intolerancia a la lactosa, consulta con su médico. Si tu niño es diagnosticado con intolerancia a la lactosa, aún podrá consumir productos lácteos los cuales son importantes para la salud de los huesos y el crecimiento general. De hecho, la Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda que los niños que sufren de intolerancia a la lactosa continúen consumiendo los productos lácteos para que así puedan obtener calcio, vitamina D, proteína y otros nutrientes esenciales para tener huesos saludables y crecimiento general.³

Escoge primero los productos lácteos de bajo contenido grasa o sin grasa.



Según la Guías Alimenticias para los Estadounidenses, 2010
“Existe evidencia moderada que el consumo de leche y de productos lácteos está relacionado con la mejora de la salud de los huesos, especialmente en los niños y adolescentes.”²



NATIONAL DAIRY COUNCIL®

PREGUNTA ¿Puede mi niño consumir productos lácteos aunque sufra de intolerancia a la lactosa?

RESPUESTA ¡Probablemente sí! A continuación encontrarás ciertas estrategias que pueden ayudar.

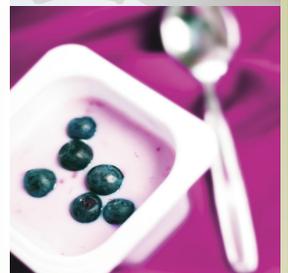
Sórbela y acompáñala. Sirvele a tu niño una pequeña cantidad de leche por vez. ¡Hasta puedes usar la leche para preparar un batido de frutas delicioso! O, acompaña la leche con alimentos sólidos para ayudar a que la digestión sea más lenta y permitirle al cuerpo más tiempo para digerir la lactosa. Prueba la combinación clásica de cereal con leche.

Queso (y calcio) por favor. La mayoría de los quesos contienen menos cantidad de lactosa y por lo tanto, son más fáciles de digerir. Prueba los quesos Cheddar, Colby, Suizo, Monterrey Jack, y Mozzarella.

Opciones deliciosas. La leche chocolatada contiene los mismos nutrientes que la leche blanca y existen opciones sabrosas sin lactosa. El yogur y el yogur estilo griego son también opciones deliciosas y nutritivas y aquellos que contienen cultivos activos ayudan con la digestión de la lactosa.

Prueba algo nuevo. Prueba algo nuevo. Ofrecele leche y productos sin lactosa a tu niño. Son verdaderos productos lácteos solamente no tienen lactosa. Ellos proveen los mismos nutrientes de la leche regular y, ¡tienen rico gusto!

Escoge sabiamente cuando comas fuera de la casa. Tu niño pasa mucho tiempo en la escuela, y la cafetería de la escuela ofrece muchas oportunidades para implementar los consejos detallados arriba. Anima a tu niño a escoger leche sin lactosa o leche chocolatada para su desayuno (si está disponible) y almuerzo y que busque opciones en el menú que contengan queso y yogur. Las escuelas tienen la opción de ofrecer o no leche sin lactosa o con contenido reducido de lactosa (sin grasa y/o con bajo contenido de grasa) como parte de las comidas escolares.⁴ Informa a los responsables de la cafetería escolar sobre los requisitos dietéticos de tu niño.



Análisis por:

American Academy
of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN[®]



eat
right.[®] Academy of Nutrition
and Dietetics



NATIONAL DAIRY COUNCIL[®]

©2014 NATIONAL DAIRY COUNCIL[®]

¹ National Institutes of Health Consensus Development Conference Statement. NIH Consensus Development Conference: Lactose Intolerance and Health. February 22-24, 2010.

² U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, January 2011. p 38.

³ Heyman MB for the Committee on Nutrition, American Academy of Pediatrics. From the American Academy of Pediatrics: Lactose intolerance in infants, children, and adolescents. Peds. 2006; 118: 1279-1286.

⁴ Federal Register. Rules and Regulations. 2012; 77(17): 4095.